

# Rezepte mit Chiasamen & Co



## Chia-Reis-Knäckebrötchen

### Reis – Quinoa Knäckebrötchen

100g Vollkorn Basmati Reis

50g Weiße Quinoa

40g Leinsamen

40g Chiasamen

50g Sesam

5 EL Sojasauce

Körner, Gewürze und Kräuter zum Bestreuen je nach Geschmack

Ich habe schwarze Sesamkörner darüber gestreut.

Reis & Quinoa in der Mühle fein malen.

Leinsamen und Chiasamen mit Wasser übergießen und 15-20 Min. quellen lassen.

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und dünn auf ein mit Silikonbackfolie ausgelegten Backblech austreichen.

Das Blech in den auf 150 Grad C vorgeheizten Backofen geben und nach ca. 20 Minuten auf den Backofen auf 100 Grad C zurückstellen und das Knäckebrötchen langsam austrocknen lassen.

Dann ist eure Knabberei fertig!

**Tipp:** Backblech mit Silikonbackpapier auslegen, den Teig dünn verteilen,

Klarsichtfolie über den Teig und dann ganz dünn austreichen. Nehmt bitte kein Backpapier, es löst sich sehr schlecht von der

Knäckebrötchenunterseite!

Bevor das Knäckebrötchen fertig gebacken ist, also noch ein wenig feucht, könnt Ihr das Knäckebrötchen in Rauten oder Vierecke schneiden, ich habe dies nicht gemacht, mein Knäckebrötchen habe ich nach der Fertigstellung in Stücke gebrochen.

Dazu habe ich mir aus 100 gr. geschälte Hanfnüsse und einem Esslöffel Hanföl eine Hanfbutter hergestellt, dazu habe ich mit meinem [Pürierstab](#) die Hanfnüsse und das Hanfmehl püriert. Diese auf das Knäckebrötchen... und Ihr werdet nicht wieder aufhören zu Essen!

### **Pfannkuchen mit Chiasamen**

4 Esslöffel Chiasamen mit Wasser übergießen und 15-20 Min. quellen lassen. In der Zeit, könnt Ihr 500 gr. Dinkel fein mahlen und mit 300 ml Wasser verrühren und quellen lassen.

Nach 15-20 Min. den Chiasamen in die Mehlmasse geben und ordentlich vermengen. Dann braucht Ihr nur noch [Fett](#) in einer Pfanne geben und die Pfannkuchen ausbacken. Wollt Ihr süsse Pfannkuchen haben, dann gebt Ahornsirup oder Agavendicksaft über die fertigen Pfannkuchen. Wollt Ihr herzhaftere Pfannkuchen haben, so gebt ausgelassene Schinkenwürfel mit ausgelassenen Zwiebeln über die Pfannkuchen. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Auf meinem Blog habe ich schon über Chia berichtet, schaut mal hier nach:

[Chia, Canihua, Amaranth, Quinoa, Hirse und Buchweizen](#)

[Pizza – Immer wieder anders – Immer wieder lecker](#)

[Die Kartoffel und ihre nicht unspektakuläre Wandlungsfähigkeit](#)

[Gesunde Lebensmittel – Teil 1](#)

[Hunger oder Appetit auf etwas Süßes? Genießen ohne ein schlechtes Gewissen](#)

[Gemüse und Obst – in vielen Variationen, es ist für jeden etwas dabei!](#)

[Gesunde Lebensmittel – die Top 9](#)

Dort findet Ihr viele Informationen über Chiasamen und auch einige Rezepte, die ich selbst ausprobiert habe. Jetzt werde ich in der nächsten Zeit mal versuchen, überall wo Eier als Zutat hinein gehören,

diese durch Chiasamen zu ersetzen. Darüber werde ich Euch berichten. Das Knäckebrot jedenfalls ist ein Knaller. Vom Geschmack her kommt das gekaufte Knäckebrot da nicht dran.

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de) oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Teil II. Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Teil II. Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Teil I.  
Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Teil I.  
Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)